

שני



שלישי



רביעי



חמישי

שישי

שבת

ראשון

4	חשבו על משהו נעים המצפה לכם היום	5	אל תשכחו את הבסיס לתחושה טובה: תזונה מאוזנת, פעילות גופנית ושעות שינה מספיקות	6	עצרו, נשמו עמוק, חושו את כפות רגליכם דורכות על האדמה	7	אם אתם מבואסים היום עשו משהו שגורם לכם הנאה	8	המנעו מלהשתמש במילים: מוכרח/ה, צריכה	9	הסתכלו על בעיות בפרספקטיבה רחבה יותר. הן יראו הרבה יותר קלות לפתרון.	10	צרו קשר עם מישהו שאתם סומכים עליו ואמרו את אשר על ליבכם
11	שימו לב לאספקט חיובי גם בבעיה שמציקה	12	רשמו את דאגותיכם על דף והגבילו את זמן הדאגה למספר דקות ביום	13	חשבו על פרשנות אחרת לסיטואציה הנתפסת בעיניכם כשלילית	14	צאו להליכה קצרה בכל מזג אוויר. מיד תרגישו טוב יותר.	15	הציבו מטרה שאתם יכולים לעמוד בה וקחו צעד ראשון לקראתה	16	מחשבות שליליות נוטות לעלות שוב ושוב, מצאו דרך להסיח את דעתם מהן	17	השתמשו באחת החוזקות שלכם היום
18	אל תיקחו ללב טרדות שוליות. התמקדו במה שבאמת חשוב.	19	אם את לא יכולה לשנות מצב לא נעים, קבלי אותו ללא מאבק	20	כשמשהו מכאיב לך, היי רכה עם עצמך.	21	מה עזר לך להתגבר על קושי בעבר?	22	מצאו שלשה דברים שמעוררים בכם תקווה ורשמו אותם.	23	זכרו: הזמן מרפא את הכל	24	בחרו להתמקד במשהו חיובי שיצא מתוך מצב שלילי
25	האם את ביקורתית? השתדלי להיות רכה עם עצמך.	26	האם התגובה שלך מוגזמת למצב שמטריד אותך? קח נשימה עמוקה והרגע.	27	רשמי שלשה דברים שאת מוקירה תודה עליהם, אפילו עם היה היום יום קשה.	28	חשוב, מה אפשר ללמוד מבעיה שמציקה לך?	29	השתדלי להיות אופטימיסטית ריאליסטית. מה יכול להסתדר?	30	תמכו בبن משפחה, חבר או קולגה הזקוק לעזרה.	31	זכרו! קשיים הם חלק מהחיים.

